

授業科目 スポーツ栄養学

【担当教員名】 佐藤 晶子		対象学年	1	対象学科	スポ
		開講時期	後期	必修選択	必修
		単位数	2	時間数	30
【ディプロマポリシーとの関連性】					
知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現	
◎	○	◎	○	○	
【概要・一般目標：GI0】 健康のため、または競技としてのスポーツにおいて、栄養の意味を理解し、関心を持つ。 適切な食事の知識を身につけ、自らの食事を評価する。					
【学習目標・行動目標：SBO】 1. 「基本的な食事のかたち」を理解し、料理を各カテゴリに分類できる 2. 自らの身体を客観的に捉える 3. 自らの食事を見直し、評価する 4. 栄養や食事に関する情報を適切に理解し、応用できる					
回数	授業計画・学習の主題			SBO 番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	オリエンテーション				講義
2	スポーツと栄養				講義
3	体重				講義
4	基本的な食事のかたち				講義
5	主食				講義
6	主菜と副菜				講義
7	果物と乳製品				講義
8	間食と補食				講義
9	疲労と栄養				講義
10	消化器症状と栄養				講義
11	女性と運動・栄養				講義
12	こどもと運動・栄養				講義
13	大学生と運動・栄養				講義
14	まとめ				講義
15	試験				講義
【使用図書】		<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格 他>
教科書 (必ず購入する書籍)					
参考書					
その他の資料					
【評価方法】 ・出席状況・態度 ・課題（2回） ・試験（1回）		【履修上の留意点】 本科目は、スポーツと栄養の関係や基本的な食事について扱います。より詳細な栄養学の知識や競技スポーツにおける栄養について学びたい場合は、2年次に「健康栄養学」、3・4年次に「競技スポーツの栄養学」を履修することを奨めます。			